

# 酒精：事实

## 什么是酒精？

酒精是一种药物，有镇静的作用，并且减缓大脑和神经系统的运作，是在澳大利亚使用最为广泛的药物。

少量饮酒对大多数人来说是无害的，但每次过量饮酒都有可能对健康、个人和社会问题。

## 酒精所致紧急情况

如果您无法叫醒饮酒者，或是担心饮酒者由于饮酒而摔倒，导致头部受创，请立即呼叫救护车 - 拨打000。

如果饮酒者将酒精和药物混合使用，请将其服用的具体药物种类告知NSW Ambulance（新南威尔士州救护车）的医务人员。医务人员会提供帮助。一般情况下医务人员不会通知警察，除非情况危害到自身或他人/儿童的安全、有人死亡或涉及犯罪（如暴力行为或盗窃）。

## 酒精的影响

酒精的影响取决于：

- 饮酒量
- 饮酒速度
- 个体身材和体重
- 性别
- 总体健康状况
- 肝脏健康状况
- 饮酒地点
- 是否独自饮酒
- 是否与其他药物一起使用（包括医用药物）
- 是否有酒精依赖的家族史

### 即刻影响

酒精减慢大脑与身体间的信息传递。可以使人：

- 放松并感觉良好
- 做事说话失常
- 感觉头晕、平衡感差
- 难以控制身体行动（协调性差）
- 反应迟钝
- 易怒
- 抑郁
- 呕吐
- 视力模糊（看不清楚）
- 口齿不清（说不清楚）。

短时间内大量饮酒可导致：

- 头痛
- 恶心或呕吐
- 疲劳
- 对噪音和光敏感
- 口干
- 腹泻
- 睡眠质量差
- 注意力难以集中
- 颤抖
- 嗜睡
- 晕厥
- 失去知觉（暂时性记忆丧失）
- 酒精中毒
- 呼吸停止（罕见）。

由于酒精会影响判断力、视力和协调能力，所以饮酒经常会导致事故发生 - 特别是车祸和溺水。滥用酒精是打架斗殴和其他暴力犯罪的主要罪魁祸首。

### 长期影响

长期大量饮酒很可能导致心理、情绪和社会健康方面的问题，而对身体器官所造成的损害可能是慢性和永久性的。经常大量饮酒还可能扰乱工作和学习，从而影响个人的长期健康，并且为此耗费大量金钱。经常大量饮酒也使人无法胜任作为家长/孩子主要照顾人的职责。可能出现的问题包括：

- 膳食不良
- 肠胃问题
- 易受感染
- 皮肤问题
- 肝脏和大脑损伤
- 糖尿病
- 生殖器官损伤
- 失忆/困惑
- 心脏和血液问题
- 抑郁
- 人际关系矛盾
- 工作问题
- 患上痴呆症的风险增加
- 患上癌症的风险增加
- 金钱或法律上的麻烦
- 依赖性。

## 与其他药物混合使用

将酒精与其他药物一起使用可能会造成危险，这包括在饮酒的同时使用从药房或医生那里获得的药物。一种药物可增强另一种药物的副作用。酒精还可能使医用药物无法正常发挥其药效。

酒精与减缓身体机能类药物（如安眠药、海洛因、大麻、美沙酮、丁丙诺啡）混用可导致：

- 难以清楚的思考
- 难以控制身体行动
- 停止呼吸并且导致死亡。

## 饮品下药

饮品下药是有人故意在他人不知情的情况下往其饮品中加入更多酒精（例如双/三倍酒精量）或药物（例如迦玛-羟基丁酸、苯二氮草类精神安定剂） - 这有可能导致饮用者在没有准备的情况下喝醉。在饮品中下药是为了达到个人目的，旨在行使性侵犯、强奸或盗窃行为。

如果您的饮品被下了药：

- 请让您信任的人把您带到安全的地方
- 要求医生为您做检查 - 体内存留的药物可在24小时内通过尿液或血液检测出来。

如果您感觉不适或怀疑遭到性侵犯，请呼叫救护车，或前往离您最近的NSW Health（新南威尔士州卫生部）性侵犯服务点或急诊室。

饮品下药是严重的违法行为。为防止有人在您的饮品中做手脚，最好做到：看好您的饮品；避免与他人共享饮品；亲自购买/斟倒自己的饮品；不要接受不熟或不信任的人给您的饮品。

# 耐药性及依赖性

经常饮酒的人都有可能对酒精产生耐性。耐性高意味着需要增加饮酒量才能达到之前饮用少量时就能达到的效果。

对酒精的依赖将占据饮酒者的大部分思想、情绪和日常活动。并非所有饮酒者都会对酒精产生依赖。由于会出现戒断症状，对酒精已产生依赖的人很难停止饮酒或减少饮酒量。这些症状包括：

- 焦虑
- 抑郁
- 出汗
- 颤抖
- 呕吐
- 癫痫
- 产生幻觉（看到或听到不存在的事物）。

如果在戒断过程中遇到问题，请联系您的医生或医疗中心。

# 怀孕及哺乳

对于正在尝试怀孕、已怀孕或正处于哺乳期的妇女来说，滴酒不沾最为安全。

妊娠期饮酒会增加流产、死产及围产期婴儿死亡的风险，也可能导致腹中胎儿患上胎儿酒精谱系障碍（FASD），从而引发多种发育缺陷（妊娠期和出生后发育速度缓慢，永久性心理、行为及学习障碍）。请向妊娠期工作人员告知您饮酒的情况，并接受定期孕期检查。

在孩子出生后，对酒精有依赖的母亲可能会出现戒断症状，包括颤抖、易怒和癫痫。

根据 Australian National Health and Medical Research Council（澳大利亚国家健康与医疗研究委员会）指导方针：

- 对于已怀孕或正在尝试怀孕的妇女来说，**滴酒不沾**最为安全。
- 对于正处于哺乳期的妇女来说，**滴酒不沾**最为安全。

母亲血液中的酒精会进入到母乳中去，从而减少母乳量，并且导致易怒、哺乳效果差、睡眠紊乱以及婴儿精神运动发育不良。

一般来说，在未经医嘱的情况下于哺乳期服用任何药物都存在风险。

如需了解有关酒精与怀孕的更多信息，请访问：

<http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/wwwtk-hp-leaflet>

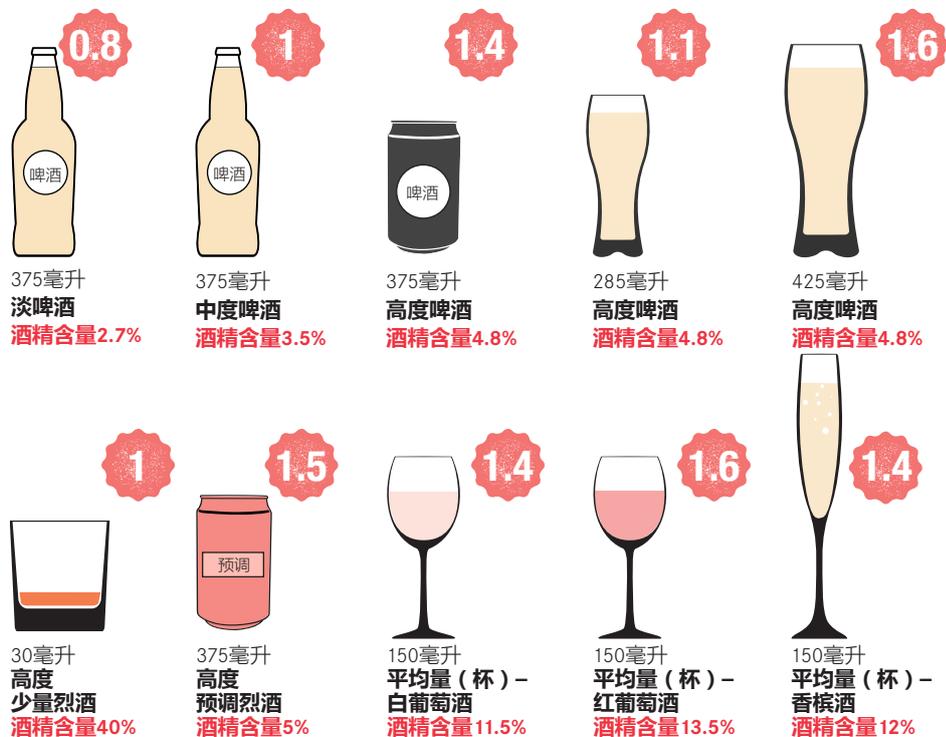
# 澳大利亚标准饮酒量

一罐、一瓶或一杯酒精饮品中的酒精含量通常使用标准饮酒量来计量。这一计量单位有助于饮酒者计算其饮用的酒精总量，从而保持安全的饮酒量。在澳大利亚，一单位的标准饮酒量含10克酒精。例如，一瓶700毫升的烈酒（如伏特加）大致等于22个标准饮酒量。

酒馆或夜总会里所供酒精饮品中的酒精含量往往大于一个“标准”酒量，例如一标准杯的葡萄酒应为100毫升，而在酒馆或夜总会里买到的可能有150毫升。

如需查阅各类酒精饮品中的酒精含量，请访问：

[www.nhmrc.gov.au/\\_files\\_nhmrc/file/your\\_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf](http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/your_health/healthy/alcohol/std-drinks.pdf)



# 指导方针：减少健康危害

澳大利亚酒类指导方针（2009年）建议：

- 如果您经常饮酒，每天饮酒量不应超过2个标准饮酒量。
  - 单次饮酒量不应超过4个标准饮酒量。
  - 18岁以下青少年不应饮酒。
  - 对于孕妇或正处于哺乳期的母亲来说，滴酒不沾最为安全。
- 减少饮酒频率，例如每周饮酒而非每天饮酒，并减少单次饮酒量，从而避免酒精导致的永久性损伤。

如需了解有关指导方针的更多信息，请访问 [www.nhmrc.gov.au](http://www.nhmrc.gov.au)。

# 无节制饮酒

无节制饮酒指的是偶尔大量饮酒的行为或是在一段时间内（可能长达几天或几周）连续狂饮的行为。研究显示这种饮酒方式会增加急性伤害发生的可能性，例如事故和受伤。

酒精到达脑部需要一段时间，因此您的醉酒程度可能已超过了您的想象。当感受到第一杯酒的效果时，您可能已经在喝第二或第三杯酒了。请放慢饮酒速度，留意已喝下多少杯酒，并在每杯酒精饮品之间选择无酒精饮品。

饮酒的乐趣可能会急转直下、情况变得不堪 - 口齿不清、视力模糊以及协调性差。喝醉后您可能会做后悔的事情，例如不安全性行为、打架斗殴以及在公共场合呕吐，也要在第二天整天忍受宿醉症状。

在未满18岁前饮酒可能会影响大脑发育，给您今后的学习和记忆力带来困难。

# 醒酒

醒酒（或将酒精从身体中排清）需要时间。身体通过呼吸、出汗和尿液排出的酒精只占10%，而大部分酒精则是由肝脏进行分解，肝脏分解酒精的速度大概是每小时一个标准饮酒量。**没有事物可加快上述分解过程** – 包括黑咖啡、冷水澡、运动和呕吐。**即使在喝完酒几小时之后身体已感觉良好，您的血液酒精浓度也可能仍然超出法定限制的标准。**

请勿理所当然的认为您在饮酒后的次日清晨可以安全驾车 – 尤其是在过量饮酒之后。

# 相关法律

向18岁以下未成年人出售酒类产品（或帮其获得酒类产品）是违法行为。另外，除家长或监护人外，提供酒类产品给18岁以下未成年人是犯罪行为。

向已醉酒的人士出售酒类产品也是违法行为。

在禁酒区饮酒或携带酒类产品属于违法行为。

新法律的推出是新南威尔士州政府打击药物与酒精所致暴力行为的举措之一，其他举措包括立法要求悉尼中央商业区新娱乐地段的店面在凌晨1:30之后不接纳新顾客，并在凌晨3点停止出售饮品。

另外，整个新南威尔士州地区禁止在晚上10点以后外卖酒类产品。

如需更多信息，请访问：

[www.nsw.gov.au/newlaws](http://www.nsw.gov.au/newlaws)

# 血液酒精浓度与驾车

在驾驶时饮酒量超过法律规定的饮酒驾驶限制是违反法律的行为，您可能面临驾照吊销、罚款或坐牢的后果。饮酒驾驶限制是指血液中的酒精含量或血液酒精浓度(BAC)，以每100毫升中所含克数计算。

在澳大利亚，对于大多数人来说，法律规定的饮酒驾驶限制为0.05 BAC。

新南威尔士州对血液酒精浓度的限制分三类：

**浓度为0 – 适用于：**

- 所有学员驾驶员。
- 所有实习1等驾驶员（P1牌）。
- 所有实习2等驾驶员（P2牌）。
- 所有非本州驾驶员（持有海外驾照、别州学员驾照、别州实习驾照或同等驾照）。

**浓度为0.02 – 适用于：**

- 驾驶车辆总质量大于13.9吨的驾驶员。
- 驾驶装载危险物品车辆的驾驶员。
- 公共车辆驾驶员（如出租车或公共汽车）。

仅饮用一个标准饮酒量（1密迪啤酒、少量烈酒或一小杯葡萄酒）就有可能使血液酒精浓度达到0.02，所以受血液酒精浓度0.02限制的驾驶员在驾驶前应该滴酒不沾。

**浓度为0.05 – 适用于：**

- 所有不受浓度0或0.02限制的其他驾照类别（包括海外及他州驾照持有者）。

大约1/3的公路死亡事件与酒精有关。如果驾驶员酒后驾车导致他人死亡或受伤，有可能被判入狱服刑。

# 自我救助组织

**匿名戒酒会 (AA)** 是一个自我帮助组织，为有酗酒问题的人群提供帮助。请拨打全国求助热线电话 **1300 22 22 22**，我们会帮您接通您所在州内最近的AA组织；或者访问：

[www.aa.org.au](http://www.aa.org.au)

**匿名戒酒会 – 家庭小组** 是一个自我帮助组织，为酗酒人士的家人、亲属和朋友提供帮助。请拨打求助热线：**1300 ALANON** 或 **1300 252 666**（只需支付拨打本地电话同等费用）或访问：

[www.al-anon.alateen.org/australia](http://www.al-anon.alateen.org/australia)

# 信息与建议

**新南威尔士州酒精与药物信息服务 (ADIS)** 提供24/7全天候的教育、信息、治疗转介、紧急咨询辅导与支持。请拨打(02) 9361 8000（悉尼都会区）或1800 422 599（悉尼都会区之外及其他州）或访问：

[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**Your Room** 提供与药物和酒精相关的信息、建议、活动与资源。请访问 [www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)

**原住民健康与医疗研究委员会 (AHMRC)** 网站列出了新南威尔士州原住民社区所管理的健康服务的相关链接。请访问 [www.ahmrc.org.au](http://www.ahmrc.org.au) 获取有关AHMRC成员的信息，包括区域地图、信息及成员网站的链接。

[www.alcohol.gov.au](http://www.alcohol.gov.au) 提供有关健康问题及澳大利亚政府政策的信息。

**药物和酒精多元文化教育中心 (DAMEC)** 为来自多元文化及语言社区的人士提供服务。请致电DAMEC，电话(02)8113 1301；如果CALD（多元文化及语言社区）需要咨询辅导与支持服务，请拨打(02) 8706 0150。

**Drug Info (药物信息)** 就酒精、其他药物以及相关危害的预防提供信息与资源。请访问 [www.druginfo.adf.org.au](http://www.druginfo.adf.org.au)

**Drug Info (药物信息) - 新南威尔士州立图书馆** - 通过新南威尔士州公共图书馆提供与酒精和其他药物相关的最新信息。请访问 [www.druginfo.sl.nsw.gov.au](http://www.druginfo.sl.nsw.gov.au)

**eheadspace** 为青少年（12-25岁）及其家人和朋友提供精神健康与福祉支持，以及相关信息和服务。请访问 [www.eheadspace.org.au](http://www.eheadspace.org.au)

**家庭药物支持 (FDS)** 为因药物与酒精问题导致家庭危机的家庭提供24/7全天候电话服务。请拨打求助热线1300 368 186或访问以下网站：[www.fds.org.au](http://www.fds.org.au)

**Kids Helpline (儿童求助热线)** 为青少年（5-25岁）提供免费的24小时咨询辅导服务。咨询辅导服务通过Kids Helpline的网站 [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) 提供，也可通过电话或拨打1800 55 1800获取服务。

**尼皮恩青少年药物和酒精服务 (NYDAS)** 就青少年（12-20岁）饮酒及使用其他药物所引起的一系列问题提供全方位照护。

请拨打(02) 4734 2129或(02) 4734 1333。

**新南威尔士州用药者及艾滋病协会 (NUAA)** 该组织由新南威尔士州重度用药者组成，提供信息介绍如何减少用药的负面影响，并组织朋辈间教育，教授如何防御血液病毒的传播。请访问 [www.nuaa.org.au](http://www.nuaa.org.au)

**毒药信息热线** 在全国范围内提供24/7全天候电话中心服务，电话号码为13 11 26。

**ReachOut** 是一家澳大利亚网上服务机构，在青少年精神健康方面提供在线服务。其网站和论坛可以通过手机登录以获取帮助、信息和支持。请访问 [au.reachout.com](http://au.reachout.com)

**Sexual Health Info Link (性健康信息网站)** 提供免费且保护隐私的性健康支持与信息。请访问 [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

**Smart Recovery** 为自愿参加的自我帮助小组，协助使用者从饮酒、用药和其他上瘾行为中恢复正常。请访问 [www.smartrecoveryaustralia.com.au](http://www.smartrecoveryaustralia.com.au)

**TAFE NSW** 提供教育、职业发展及个人事务方面的帮助。学生可联系所在区域内的TAFE/大学辅导员。请访问 [www.tafensw.edu.au](http://www.tafensw.edu.au)

[www.yourchoiceonline.com.au](http://www.yourchoiceonline.com.au) 提供酒类教育课程，针对未成年人饮酒或过量饮酒的观念提出疑问，并让青少年了解由饮酒引起的健康、法律及社会方面的不良后果。

**Youth Action** 是新南威尔士州一家为青少年提供服务的主要组织。请登录 [www.youthaction.org.au](http://www.youthaction.org.au) 并使用搜索功能查找新南威尔士州青少年服务目录中的项目。

**Youth Solutions** 为青少年（12-25岁）和社区提供服务，包括预防措施和健康推广、药物和酒精方面的教育、社区活动与信息、以及治疗转介。请访问 [www.youthsolutions.com.au](http://www.youthsolutions.com.au) 或拨打(02) 4628 2319

[为Macarthur & Wingecarribee地区的青少年提供服务]。

如需查询您所在州内最近的匿名戒酒会，请拨打24小时保密电话咨询辅导服务：

**新南威尔士州：**酒精与药物信息服务 (ADIS)  
电话：(02) 9361 8000 \*免费热线。1800 422 599

**维多利亚州：**\*免费热线。1800 888 236

**西澳大利亚州：**酒精与药物信息服务 (ADIS)  
电话：(08) 9442 5000 \*免费热线。1800 198 024

**昆士兰州：**酒精与药物信息服务 (ADIS)  
电话：(07) 3837 5989 \*免费热线。1800 177 833

**南澳大利亚州：**酒精与药物信息服务 (ADIS)  
电话：(08) 8363 8618 \*免费热线。1300 131 340

**北领地：**Amity Community Service  
电话：(08) 8944 6565 \*免费热线。1800 684 372

酒精与药物信息服务 (ADIS)  
\*免费热线。1800 131 350

**塔斯马尼亚州：**酒精与药物信息服务  
\*免费热线。1800 811 994

**首都领地：**酒精与药物项目  
电话：(02) 6207 9977

\*免费电话号码只限在该州之内拨打。

**NSW Health** 通过提供事实信息，包括使用酒精和其他药物对健康、社会及经济可能造成的不良后果，旨在减少由药物引起的、对个人和社区造成的伤害。

请从以下网址下载药物和酒精的整套信息资料单：  
[www.yourroom.com.au](http://www.yourroom.com.au)



© NSW Ministry of Health 2014  
SHPN (CPH) 180409  
ISBN 978-1-76000-032-5